

ละที่เหตุ.....

โดย พอจ ปัญญา นีลวัณโณ

สถานปฏิบัติธรรมนิรวาณสถานโพธิกำจร



คำนำ

บุคคลที่มีเป้าหมายไปถึงมรรคผลนิพพาน ต้องทำความเข้าใจวิธีให้กระจ่างชัด ก่อนที่จะลงมือปฏิบัติเสียก่อน จึงมีความจำเป็นที่จะต้องเรียนปริยัติ เพื่อเกิดเข้าใจกระจ่าง มองเห็นภาพเกี่ยวกับการปฏิบัติได้ถูกต้อง ผู้ปฏิบัติจะต้อง อบรมศีล อบรมเพื่อปรับสภาพจิตที่หมองให้คลายลง รักษาศีลเพื่อชำระสะสาง ผู้ปฏิบัติธรรมจะมีความตั้งใจอย่างยิ่งที่จะทำให้จิตบริสุทธิ์ ฝึกคิดในทางบวก ต้องมีการบ่มเพาะใจให้สะอาด อิ่ม โอนโยน กว้างขวาง -บ่มเพาะพลัง การทำสมาธิ มุ่งหมายเพื่อให้จิตเกิดพลัง หากศีลดี ทำสมาธิจะง่าย ลดการคลุกคลี ทำบ่อยๆ ต่อเนื่อง แล้วจะทำได้

การทำสมาธิ จะต้องรู้ว่า ทำสมาธิเพื่ออะไร การทำสมาธิก็เพื่อให้จิตเข้าถึงสมาธิที่มั่งคงให้สำเร็จ นั่นคือ ฌาน1-4 และมีความมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ -การเจริญปัญญา ต้องตามศึกษาขันธ์5 ให้กระจ่าง ในแง่ที่ ให้รู้จักธรรมชาติของขันธ์ 5 ว่าเป็นอย่างไร ให้รู้ว่า นี้ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เอาวันคืนไปพิจารณาให้เห็นว่ารูป เกิดจาก ดิน น้ำ ไฟ ลม อย่างไร และ ให้เห็นว่า รูปเป็นสิ่งที่ เกิด ดับ อย่างไร รูป เป็นสิ่งที่บังคับไม่ได้ อย่างไร รูปไม่ใช่ของเรา อย่างไร รูป มีข้อดี ข้อเสีย อย่างไรบ้าง ดูเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เช่นเดียวกัน -มองให้เห็นว่าและ เชื่อจริงๆว่า ไม่มีเราอยู่ในขันธ์ 5 และขันธ์ 5 ไม่ใช่ของ ของเรา ตามให้เห็นสภาพ จนรู้สึกว่าไม่ใช่ของเราจริงๆ

พระพุทธเจ้า ให้พิจารณาให้เห็นว่า ขันธ์ 5 เป็น ของว่างจากเรา พิจารณาให้เห็น ขันธ์ 5 โดยความเป็นสิ่ง เกิด ดับ ให้เห็นว่า เป็นสิ่งที่ ไม่เที่ยง ไม่มั่นคง

ให้เห็นว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เกิดจาก อะไร และดับสนิทไป ได้อย่างไร -ขั้นต่อมา คือ ทำความเข้าใจ แล้ว ให้เบื่อหน่าย จางคลาย และหลุดพ้น เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกสูงมาก ต้องมีการบ่มเพาะในด้านอารมณ์ให้อ่อนโยน เบาบางสูง ศีลจึงมีความสำคัญ เหตุเกิดทุกข์ หรือเหตุเกิดชาติ หรือ ตัณหา เป็นสิ่งที่ต้องศึกษา การที่จะละตัณหา การละ ต้องละที่เหตุ พระพุทธเจ้า ใช้คำว่า ถอนตัณหาขึ้นได้ กระทั่งราก ทำลายตัณหา พร้อมทั้งเหตุ ท่านเปรียบ วิญญาณ คือ เชื้องอก ถ้าวิญญาณยังอยู่ การเกิดต่อไปยังมีขึ้น หากจะไม่เกิด ต้องทำลายเชื้องอก ซึ่งก็คือ การดับวิญญาณหรือตัวรู้ เราจะต้องทำอย่างไร....

ละที่เหตุ.....

โดย พอจ ปัญญา นีลวัณโณ

สถานปฏิบัติธรรมนิรวาณสถานโพธิกำจร

ก็เพิ่มเติมความรอบรู้ ในเรื่องของการปฏิบัติ ส่วนที่มีความสำคัญเป็นข้อแรก สำหรับบุคคลที่ต้องการ ประพฤติปฏิบัติหรือต้องการ ที่จะลุถึงเป้าหมายในทางมรรคผลนิพพาน ก็จะต้องรู้จักวิธีปฏิบัติให้กระจ่างก่อน

ด้วยความที่เราเป็นสาวก เราจะแตกต่างกับพุทธเจ้ามาก พุทธเจ้าท่านไหลมาสู่การหลุดพ้นโดยไม่ได้รู้วิธีมาก่อน แต่เมื่อหลุดพ้นแล้ว ก็ได้ทรง ย้อนทบทวนถึงสิ่งที่พระองค์ ได้ลุถึงว่า พระองค์มาถึงจุดสูงสุด อันนั้นได้อย่างไร การย้อนทบทวนเพื่อ อ่านร่องรอยการมา สู่ความสำเร็จของพระองค์ เพื่อ จะได้ค้นพบ วิธีการ สำหรับจะ นำวิธีนี้มาบอกคนอื่นให้ถึงสิ่งเดียว กับที่พระองค์เข้าถึงนั้นด้วย

ดังนั้นวิธีปฏิบัติที่พระพุทธองค์ได้ ทรงทิ้งไว้เนี่ยเป็นวิธีที่ พระพุทธเจ้าได้ทรง เอาตัวตนของท่านเอง เป็นผู้กระทำ ระบบปฏิบัติจึงเป็นระบบ ปฏิบัติ ที่มาจากมาตรฐานของการกระทำ ของพระพุทธเจ้า และการปฏิบัติอันนี้ เป็นการปฏิบัติโดยมุ่ง ให้บุคคลผู้ต้องการจะกระทำตามเนี่ย ได้เข้าถึงนิพพานด้วย ในแบบที่พระองค์เข้าถึง มันเป็นวิธีปฏิบัติสำหรับ คนต้องการหลุดพ้น หรือสิ้นความเกิดความแก่เจ็บตาย นี่คือเรื่องของ อริยมรรคอันประกอบด้วยองค์แปด

ที่มีกันอยู่ ที่สอนกันอยู่ เป็นวิธีที่ เราไม่ควรจะ ตีความให้ต่ำ ลงมา จากสภาพที่มันเป็นอยู่ ควรจะคงเดิม ในสภาพเดิม ในแบบที่พุทธเจ้าท่าน ได้กระทำ พอมาถึงยุคของรุ่นหลังผู้ปฏิบัติตาม ผู้เดินตามก็จะแตกต่างจากพระองค์ ตรงที่ว่าพระองค์ทิ้งวิธีไว้ให้เรา แล้วเราก็ต้อง มาทำความเข้าใจในวิธีนั้น ให้กระจ่างชัดเสียก่อน ก่อนที่เราจะลงมือปฏิบัติ

คือถ้าเรายังมองภาพการปฏิบัติไม่ออกเนี่ย การปฏิบัติธรรมมันก็มีข้อเสียเวลาสับสนปนเป ออกนอกลู่นอกทางได้ จึงมีความจำเป็น ข้อแรกสำหรับคนต้องการพิสูจน์สัจธรรม ของพุทธเจ้าพิสูจน์เรื่องมรรคผลนิพพาน ก็จะต้องมาทำการเล่าเรียนในส่วนอันเป็น ปริยัติเพื่อเกิดความเข้าใจได้กระจ่างมองเห็นภาพเกี่ยวกับ การปฏิบัติได้ถูกต้อง การปฏิบัติธรรม มันก็จะมีการอธิบายไว้ ทั้งโดยโดยพิสดารและโดยลักษณะที่ เหมือนว่าเรียบง่ายก็มีแต่โดยสรุปแล้ว เนี่ยมันก็จะมีเรื่องของการปฏิบัติใน ขั้นอบรมศีล..อบรมศีล..ศีลนี้ก็จะเป็น เรื่องการควบคุมการพูดการกระทำ ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้ว่า อบรมศีลเนี่ยทำไปเพื่ออะไรทำไมต้องทำ

ศีลเป็นข้อที่เราอบรมเพื่อปรับสภาพของ จิตของเราที่เป็นคนกระด้างให้เป็นคน อ่อนโยนปรับสภาพจิตที่เคยสะสมบาปธรรม ทั้งหลายเนี่ยให้ส่วนหมองนั้นมันคลาย ลงมันเหมือนกันชำระรักษาศีลเพื่อชำระ สะสาง ตรงนี้ต้องใช้คำว่าอบแล้วก็รมแล้ว ก็บ่ม อบรมบ่ม ใช้คำว่าบ่ม การสมาทานศีลจะ เป็นเรื่องของความตั้งใจที่เราเนี่ย กำลังจะทำให้ตัวเองกลายเป็นพระ การปฏิบัติธรรมคือการมาพาตนเองกระทำอย่างพระ และยกระดับการใช้ชีวิตอย่าง

นักบวช เลยนะ ถึงแม้จะไม่ได้บวชแต่ถ้าลงมือ ปฏิบัติมันเหมือนกับเรากำลังทำให้ตัว ตนของเราเปลี่ยนไป กลายเป็นคนดีอย่างยิ่ง กลายเป็นสะอาดขึ้น บริสุทธิ์ขึ้น อ่อนโยนขึ้น นั้นผู้ปฏิบัติธรรมจะเป็นเรื่องของการ ผ่านวันคืนแล้ว เกิดการกระทำในแบบที่ พระอริยเจ้าเขาทำกันเมื่อเราทำแบบนั้น เดี๋ยวเราจะกลายเป็นพระอริยเจ้า

ถ้าเราทำตามแบบที่อริยเจ้าเขาทำ เดี๋ยวเราจะกลายเป็นพระอริยเจ้า พระอริยเจ้าเขามี การควบคุมความคิด ความคิดอะไรเป็นอกุศลหรือจะถือสา เกลียดชัง อะไรเนี่ย ผู้มุ่งจะทำให้จิตใจของตน บริสุทธิ์เห็นความสำคัญกับการทำให้ จิตให้ของตนบริสุทธิ์ก็จะกลัวความหมอง เศร้ากลัวจิตจะเกลียด กลัวจิตจะโกรธ กลัวจิตจะถือสา กลัวว่าเจ้าจิตจะมีอกุศล เพราะสิ่งเหล่านี้พอเข้าไปในจิตเราแล้วเนี่ย เรามีแต่ขาดทุนอย่างเดียวเท่านั้น มีจะสูญเสียการสั่งสมดีงาม สั่งสมดีงามมา จนสะอาดดีแล้วปล่อยให้เรื่องไม่สะอาด เข้าไปได้นะเหมือนเราพลาดท่า ทำให้สิ่งที่มีค่าคือจิตใจของเรามัน ถูกสิ่งปนเปื้อนสิ่งที่มันเป็นข้อทำลายกุศลธรรมแทรกแซงเข้ามาได้

ดังนั้นผู้ปฏิบัติธรรมเขาก็จะมีความ ตั้งใจอย่างยิ่งที่จะทำให้จิตบริสุทธิ์ คนต้องการให้จิตบริสุทธิ์ ก็จะต้องใส่ใจในข้อระวังความคิด ไม่ต้องเลิกคิดแต่ถ้าความคิดอะไร มันเป็นไปในทางลบก็จะหยุดหรืออยากจะไป ไกลกว่านั้น อยากจะลุถึงระดับจะเป็น อริยะเจ้าเลยก็จะเพิ่มงานให้ตัวเองได้ เช่นถ้าคิดไปในทางชอบอะไรชื่นชมยินดี อะไรก็จะหยุดเตือนไม่เอาคิดไปสนใจอะไร ในเรื่องที่มันเป็นข้อวุ่นวายมากมายก็ จะหยุดนี่คือหยุดมีการใส่ ใจเรื่องความคิด

ที่จะ รู้จักละความคิดในความคิดที่มันให้ ประโยชน์น้อยก็ละในทางอกุศลก็ละ อันนี้เป็นคนที่มีความเพียร ฝึกหยุดความคิด ฝึกละความคิด ฝึกลากความ คิด ไปในทางที่ควรต้องคิด จะฝึกให้เขา คิดในเรื่องดีๆ ฝึกให้เขาคิดลงในทางปลง ฝึกให้เขาคิดในทางเย็น

นี้คือถ้าจะคิด หรือฝึกให้เขาคิดเพื่อหาคำตอบอยู่กับธรรมะ ถ้าจะคิดก็ให้เขาคิดในสิ่งเย็น สิ่งดีสิ่งที่ให้กำไร คิดพิจารณาเรื่อง ธรรมะเดี๋ยวให้กำไร คิดพิจารณาในทางให้ เห็นโลกอย่างอ่อนโยน มุ่งดีก็ได้กำไร คือบุญ คิดแล้วให้ได้กำไรไม่ยอมขาดทุน ถ้าจะคิดลบขาดทุนไม่คิด ถ้าจิตอยากคิด ต้องหากำไร นี่คือคนที่ฉลาดในการ คิดจะเอากำไรอย่างเดียว ระวังขาดทุน ด้วยการคิด นี่ก็เป็นข้อปฏิบัติสำหรับบุคคลที่ ต้องการใส่รายละเอียด ของการประพฤติ ปฏิบัติ ปฏิบัติอยู่กับการใส่ใจด้านคิด

นี่คือข้อหนึ่ง เราหยุดความคิดได้ ควบคุมความคิดได้ลากความคิดไปในทิศทางที่ ต้องการได้แสดงว่าเรามีอำนาจเหนือความคิด ซึ่งการจะมีอำนาจเหนือเจ้าการคิด เราต้องฝึกที่จะลากทิศทางเปลี่ยนทิศทาง หยุดความคิดต้องฝึกสิ่งเหล่านี้มา ฝึกหยุดในความคิดที่ควรหยุด ฝึกเปลี่ยนทิศทางการคิดจากสิ่งที่มัน กระตุ้นให้คิดลบก็หักไปทางคิดบวกซะ สิ่งอะไรที่มันทำให้รู้สึกเศร้าโศก ก็ปรับในทางคิดปลงซะ คือปรับในทางความคิด อันนี้ก็เป็นข้อหนึ่งเขาเรียกฝึกเหมือนกันทำบ่อยๆ จะเริ่มชาญฉลาด มีชั้นเชิงในการ จะจัดการกับความคิดได้มาก นี่คือเรื่องการคิด ก็มุ่งหมายคือเพื่อให้จิตนั้นได้กำไร อย่างเดียวคือได้ฉลาดขึ้นได้หนักแน่นขึ้น ได้สะอาดขึ้นหรือได้กำไรเป็นบุญกุศลขึ้น

หรือได้กำไรเป็นความเข้าใจกระจ่าง ในธรรมะก็ได้ด้วยนี่คือเรื่อง คิดต้องให้ได้กำไร กับการรักษาศีลต้องคิดเนี่ยเขาไม่อยู่ ตรงขั้นศีลเพราะว่าศีลก็ จะอยู่ตรงแค่การพูดการกระทำ มีความใส่ใจที่จะตั้งใจรักษาศีล

เรารักษาศีลนี้เพื่ออะไร รักษาศีล เพื่อให้จิตนั้นสะอาด ควบคุมการพูด ก็เพื่อเจ้าจิตนั่นเอง ควบคุมการกระทำ ก็เพื่อเจ้าจิตนั่นเอง จะให้จิตนั้นสะอาดขึ้นอ่อนโยนขึ้นบริสุทธิ์ขึ้น จิตที่ยังกระด้างอยู่น่ะ พิจารณาธรรมยังไงมันก็ไม่ปลง มันเหมือนความรู้สึกมันไม่ยอมจะซึ้ง มันต้องทำให้จิตใสอ่อนโยนเย็นเลยหล่ะ จิตอย่างเนี๊ยะมองอะไรมันเย็น มองอะไรมันใส มองอะไรมันลึกซึ้ง เขาจึงต้องทำให้จิตบริสุทธิ์ เหมือนเอาจิตไปล้างให้สะอาดไปบ่มไปเพาะ ไปกระเทาะไปทำจากร้อนให้เย็น ไปทำกระด้างให้อ่อนด้วยการเว้นบาปทุกชนิดด้วยความตั้งใจเลย ไม่ทำเลย เพื่อไม่ให้ จิตกระด้างกับขยันสร้างสิ่งดี ขยันสั่งสมกุศลที่ดีขยันเพื่อให้จิตเรา อ่อนโยนทุกการทำความดีมันทำให้เราอ่อนโยนรู้จักเสียสละเกื้อกูลอนุเคราะห์

การทำเหล่าเนี้ยะ มุ่งหมายเพื่อทำให้จิตนั้นปรับตัว มันมีมุ่งหมาย สองอย่างคือ หนึ่งบางคนทำดีเพราะอยากได้บุญ อยากได้ความสุข แต่ในเชิงลึกจริงๆขยันทำดีเพื่อเอาจิตที่ เกิดก่อบุญกุศลนั้นน่ะ มาปรับสภาพเจ้าจิต ให้กลายเป็น จิตที่ มีสุขภาพที่เต็ม มีความเป็นจิตที่ค่อยๆอ่อนโยนขึ้นตามวันเวลาในอริยมรรคมีองค์แปด เขาให้ขยันสร้างกุศล ก็มุ่งหมายว่าการสร้างกุศลมันจะทำ ให้จิตคนนั้นค่อยๆปรับตัวกลายเป็นจิต ที่กว้างขึ้นการได้มีชีวิตเกี่ยวข้องกับสิ่งรอบข้างเนี่ย เจอมด เจอแมลง เจอสัตว์เล็กสัตว์น้อยเราก็สามารถ เกื้อกูล

ช่วยเหลือยามเขาลำบากแบ่งปัน ในสิ่งที่มีเกินอนุเคราะห์ด้วยกำลังกาย อนุเคราะห์ด้วยวาจา รู้จักอนุเคราะห์ รู้จักเกื้อกูล รู้จักสร้างกุศล

การทำแบบนี้มันทำให้จิตเรากว้าง มันทำให้ใจ ที่มีแต่ตัวเองเริ่มคลายออก ทำให้ใจนั้นที่เคยกระด้าง ถือตนก็เริ่มมีคนอื่นเขาบ้าง นึกถึงด้วยใจเอ็นดูนึกถึงด้วยใจอยากอนุเคราะห์ การกระทำแบบนี้ มันทำให้เกิดการปรับสภาพจิตของตน เมื่อทำบ่อยๆ จิตของเราก็จะค่อยๆกลายเป็นจิต ที่เข้าร่องเข้ารอยสำหรับจะเหมาะควร ต่อการนำไปเจริญวิปัสสนาแล้วให้ผล สำเร็จเป็นมรรคผลนิพพานได้ แต่ถ้าจิตของเรายังกระด้างอยู่ยังใสไม่พอ มันจะยังไม่ซึ้ง มันไม่ค่อยซึ้ง มันจะแข็ง ตรงนั้นมันจึงต้องมีเรื่องของการบ่มเพาะ บ่มเพาะเนี่ยผ่านวันคืนในการใช้ชีวิต บ่มเพาะด้านสะอาด บ่มเพาะด้านอิ่มอ่อนโยน บ่มเพาะด้านใจ ให้กระจายกว้างออกนี่คือ บ่มเพาะ ให้กว้างให้อ่อนโยนให้อิ่มให้สะอาด

นี่คือข้อหนึ่งเลยสำหรับนักภาวนา ถ้าจิตมันไม่มีระดับการบ่มเพาะในด้าน ให้เกิดใจที่มีมุมด้านอนุเคราะห์ ช่วยเหลือเกื้อกูลบ้างจิตอย่างนั้นจะแคบมาก จิตที่แคบอย่างนั้นเนี่ยหลุดพ้นยาก เพราะว่ามันอยู่ในภูมิที่ที่มีแต่ แต่ตนเองอย่างเดียว ยากเป็นเรื่องข้อ ข้อที่ต้อง ต้องทำให้กว้าง ต้องทำให้จิตอ่อนโยน ต้องทำให้จิตเมตตาให้ได้ ต้องทำให้จิตมีระดับที่บริสุทธิ์คือต้อง ทำต้องทำ..ศีลเป็นรากฐานกุศลธรรมละบาปทำดี เป็นรากฐานเลยที่ถ้าหากต้องการฌานหรือ ต้องการญานไม่ทำให้จิตบริสุทธิไม่ได้ ที่สุดต้องกลับมาทำต้องกลับมาปรับ จากรากเลยเหมือนเราจะสร้างเจดีย์สูงๆ เราต้องทำรากฐาน

ของเราให้มันแน่น ไม่งั้นเจดีย์ของเราสูงไม่ได้ไกลหรอกเดี๋ยวก็ล้ม ยิ่งบริสุทธิ์มากเท่าไหร่ยิ่งง่ายมากเท่านั้น ในการจะปล่อยวาง

บางทีเราข้ามขั้นตอน บริสุทธิ์แล้วพยายามจะสร้างแต่ความรู้ พิจารณาซะลึก มองซะกว้างพิจารณาได้มากมาย เข้าใจอะไรเต็มไปหมดแต่จิตมันไม่ยอม จะจางคลายหรือจะลึกซึ้ง มันเคลื่อนไหวในทางความรู้แต่กระแสของจิตมันบริสุทธิ์ไม่พอ ทำให้เกิดความรู้ แต่ว่ามันไม่คลายอะไร ในมุมหนึ่งของผู้ปฏิบัติก็ควรจะต้อง เติมความตั้งใจ จะบ่มเพาะด้านศีล บ่มเพาะด้านกุศล ทำให้ตัวเองมีจิต ที่อิ่มอ่อนโยน นี้คือด้าน ด้านที่ต้องทำเลย ต่อมาบ่มเพาะด้านพลัง

การทำสมาธิ มุ่งหมายเดียวคือทำสมาธิเพื่อให้จิตนั้น เกิดพลังไม่ได้ทำสมาธิเพื่อให้เกิดปัญญา ทำสมาธิเกิดพลัง การจะศึกษาสมาธิ ก็จะต้องมีความรอบรู้เรื่องการทำสมาธิ ข้อนี้ก็จะต้องมีการศึกษาเทคนิคกัน ระดับหนึ่งเพื่อให้เข้าใจวิธีทำถ้าในสมัยก่อน ก็จะเรื่องอานาปานสติก็จะไปทำกันเป็นอันมาก การทำสมาธิจริงๆมันไม่ได้ซับซ้อน มัน..มันมีข้อที่ว่าถ้าศีลดี ทำสมาธิจะง่าย ถ้าลดการคลุกคลีและก็ ทำต่อเนื่องจริงๆมันจะค่อยๆรู้แล้วก็ค่อยทำได้ สมาธิเป็นเรื่องที่จะทำได้เมื่อรากฐานศีลเราดี แล้วจะทำได้เมื่อเราทำเยอะๆ ทำต่อเนื่อง นี้ก็จะทำได้ การทำสมาธิเราต้องรู้ว่าเราทำสมาธิเพื่ออะไร ไม่ได้ทำสมาธิเพื่อจะเกิดปัญญา หรือจะหลุดพ้นได้ด้วยการแค่มานั่งดูลม จะต้องรู้ว่าเรานั่งดูลมหายใจเนี่ยเพื่อทำสมาธิ การทำสมาธิเพื่อให้จิตนั้นเข้าถึง ความเป็นสมาธิที่มั่นคงให้สำเร็จ สมาธิที่มั่นคงก็ฌาน1 ถึงฌาน4 ไปตามหาฌาน1ถึง

ฌาน4 มีความตั้งใจว่าจะตามหาฌาน 1 ถึงฌาน 4 แล้วก็มุ่งมั่นที่จะต้องทำให้สำเร็จ มุ่งมั่นที่จะต้องทำให้สำเร็จ

อันนี้คือข้อสำหรับคนที่มีความเพียรนะ ข้อปฏิบัติคือ กิจของการปฏิบัติคือจะต้อง กระทำศีลให้บริบูรณ์นี้คือกิจ และก็จะ ต้องทำสมาธิให้ได้นี่คือกิจสำหรับ ผู้ปฏิบัติก็จะต้องมี ความตั้งใจเรื่อง สมาธิสูง ถ้ายังทำไม่ได้ก็ทำอยู่นั่นขยันทำ ขยันทำ ทำให้ได้ จนถึงจุดที่มั่นใจว่าตัวเองสามารถทำสมาธิได้แล้ว คิดอยากจะทำเมื่อไหร่ก็ทำได้ นี่ก็เรื่องสมาธิ กับอีกขั้นหนึ่ง เรื่องของการเจริญปัญญา ถ้าเป็นเรื่องของการเจริญปัญญาเนี่ย มันก็มีข้อที่พุทธเจ้าชี้ลงไปตรงๆ เลย ว่าถ้าอยากหลุดพ้นไปทำการศึกษาขันธ์5 ให้กระจ่างการศึกษาขันธ์5ให้กระจ่างของ พระองค์เนี่ยพอมาสืบทอดถึงสาวก ท่านก็พยายามที่จะกระชับให้ง่ายขึ้นไปอีก ไม่ต้องทำในแบบที่ยาก ระดับพระองค์ก็ได้

ท่านชี้ลงไปเลยว่าการตามศึกษาขันธ์5เนี่ย ให้ศึกษาขันธ์5ในแง่แบบไหนบ้าง ก็พอเพียง หนึ่ง ศึกษาขันธ์5ให้รู้จักธรรมชาติ ของขันธ์ทั้ง5ว่าเป็นอย่างไร ข้อแรกคือต้องรู้จักว่า รูปเป็นแบบนี้ นี่คือรูปนะ รู้จักให้ชัดกว่า นี่คือรูปนะ นี้คือเวทนานะ นี้คือสัญญานะ นี้คือสังขารนะ นี้คือวิญญาณนะ การศึกษาขันธ์5ให้รู้จัก กันว่านี้คือรูป นี้คือเวทนา นี่คือสัญญา นี้คือสังขาร นี้คือวิญญาณให้ชัดก่อน เอาปริยัติด้านนี้ให้แน่น ด้วยการดูของจริงให้รู้ว่า อาการอย่างนี้ อันนี้คือรูปนะ นี้คือเวทนาสัญญาสังขาร วิญญาณนะ รู้จักหน้าตาให้ได้ก่อนให้ชัดต่อมา ให้รู้ให้ได้ว่า รูปเกิดจากดินน้ำไฟลม นี่เฉลยมาแล้ว รูปเกิดจากดินน้ำไฟลม แล้วเราไปทำอะไร เราก็ไปพิจารณาดูซิว่า รูปขันธ์เนี่ยประกอบขึ้นมาจาก

ดินน้ำไฟลมอย่างไร เอาวันคืนไปตามพิจารณาให้เห็น ให้เจอคำตอบให้เห็นภาพจริงตามเลย ว่ารูปเกิดจากดินน้ำไฟลมอย่างไร

นี่คือการเอาวันเวลาไปทำการศึกษาให้เข้าใจ รูปเกิดจากดินน้ำไฟลม ให้เห็น กับให้เห็นที่ว่ารูปเป็นสิ่งเกิดแล้วต้องดับอย่างไร รูปเป็นสิ่งที่เกิดแล้วบังคับไม่ได้อย่างไร รูปไม่ใช่ของเราอย่างไร คือมุมแค่เนี่ยมุมเท่าเนี้ย แล้วข้อดีของรูปมีอะไรบ้าง ข้อเสียของรูปมีอะไรบ้าง นี่ให้ไปดูอันนี่คือมุมแบบหนึ่ง ที่พระพุทธเจ้าให้ไปทำการค้นคว้าพิจารณา ดูเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณเหมือนกัน ให้รู้ว่าเวทนา เกิดจากผัสสะ ท่านเฉลยแล้ว เราไปตามดูว่า เวทนาขันธ์ เกิดจากผัสสะเป็นยังไง เวทนาขันธ์ไม่ใช่ของเราเป็นยังไง เวทนาขันธ์เป็นสิ่งเกิดดับเป็นยังไง ท่านให้มองไปเลยว่าให้เห็นว่ามันเป็นสิ่งเกิดดับ ลองไปดูซิเวทนาขันธ์มันเป็นสิ่งเกิดแล้วดับ

จนกว่าจะเห็นว่าอ้อ..มันเป็นสิ่งเกิดดับจริงๆ อ้อ..มันเกิดจากผัสสะจริงๆ อ้อ..มันไม่ใช่ของเราจริงๆ นี่คือตามดูเวทนาแล้วเห็นเฉพาะแง่ ที่พระพุทธเจ้าให้เห็นนี้ ให้เห็นแล้วคำว่าเห็น ควรจะเห็นในระดับที่เราเชื่อจริง ว่ามันเป็นอย่างนี้จริงๆ ด้วยการเห็นจากการดูด้วยตัวของเราเอง นี่คือกำลังศึกษาเวทนาสัญญา สังขาร วิญญาณ ก็เหมือนกันศึกษา เพื่อให้คลายความสงสัยก่อน โดยมองไปที่แง่ แง่ที่มองคือให้เห็นขันธ์5คือ รูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ โดยความเป็นของ ไม่ใช่ของเรา มองในแง่นี้ให้เห็น ไม่ใช่แค่ท่อง แต่ไปมองให้เห็นว่า มันไม่ใช่ของเราอย่างไร ให้เห็นให้ได้นี่คือแง่นี้ ให้เห็นว่าไม่ได้มีเราอยู่ในขันธ์5 และขันธ์5ไม่ใช่ของของเรา นี้คือแง่นี้ ต้องไปมองให้เห็นไม่ใช่ท่อง ไป

ตามให้เห็นสภาพ จนรู้สึกมันไม่ ใช่ของเราจริงๆ แล้วไม่ควรที่จะมาถือมาเป็นของเราได้เลย นี่คือแง่ต้องให้เห็น นี่เป็นเรื่องการไปตามศึกษาเพื่อให้เห็นสภาพดูแต่ละขันธ์ให้เห็นด้วยความไม่ใช่ของเรา และไม่ได้มีเราอยู่ในขันธ์5 พุทธเจ้าบอกให้พิจารณาเห็นโดยความ เป็นของว่างจากเรา ให้เห็นขันธ์5โดยความเป็นของว่างจากเรา คือของไม่ใช่เรา ลองไปดูซิว่ามัน ไม่ใช่เรายังไงให้เห็นพิจารณาเห็นขันธ์5โดยความเป็นสิ่งเกิดดับ ด้วยความเป็นสิ่งเกิดดับ

จนกว่าเราจะรู้สึกจริงๆว่า มันเป็นสิ่งเกิดดับ ดูไปทีละขันธ์ มั่นใจว่ารูปเป็นสิ่งเกิดดับจริงๆ และเชื่อจริงๆโดยทนการพิสูจน์เลยว่า มันเป็นแบบนี้ ค่อยไปขันธ์อื่นต่อ จนเห็นว่า มันเป็นสิ่งเกิดดับทุกขันธ์จริงๆแล้วก็ จบแง่นี้ ในแง่เกิดดับให้เข้าใจต่อมา แล้วกระจายมองไปโลกกว้าง ทุกสิ่งที่เกิด ก็เกิดแล้วก็ต้องดับเหมือนกัน บางทีจะมองกวาดไปจับภายนอกก็ได้ มองสิ่งนั้นสิ่งที่เห็นธรรมทั้งปวงที่เกิด ล้วนเป็นสิ่งที่ต้องดับ อาจจะมองย้อน ภาพถึงสิ่งต่างๆที่ผ่านมาหรือมองสิ่ง ที่จะเกิดขึ้น

นี้คือมองในแง่ของการตามให้เห็น โดยความเป็นสิ่งเกิดแล้วก็ดับ นี้เห็นด้วยปัญญา นี้คือฝึกการมอง ให้เห็นว่ามันเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง คือไม่มั่นคง คือมันไม่มั่นคงเลยไม่มีอะไร รูปก็ไม่มั่นคง เวทนาก็ไม่มั่นคง สัญญาสังขารวิญญาณก็ไม่มั่นคง นี่คือแง่มุมหนึ่งกับให้เห็นว่ารูปเวทนา สัญญาสังขารวิญญาณเกิดจากอะไร คำว่าเกิดจากอะไรท่านเฉลยไว้แล้วแค่ไปตาม เลยว่ารูปเกิดจากดินน้ำไฟลมลองไป ดูสิ เวทนาสัญญาสังขาร เกิดจากผัสสะลองไปดูซิ เกิดจากผัสสะยังไง วิญญาณมีเพราะ มีรูปเวทนาสัญญาสังขารไปตามดู รูปเวทนา

สัญญาสังขารจะดับสนิทไปได้อย่างไร อันนี้เป็นข้อพิจารณาเลยว่า รูปจะดับไปเมื่อไหร่ถ้ากายแตกสิ้นลมรูปก็ดับ เวทนาสัญญาสังขารจะดับสนิทเมื่อไหร่ เมื่อไม่มี เมื่อไม่มีผัสสะ วิญญาณจะดับสนิทเมื่อไหร่ ก็เมื่อไม่มีรูปเวทนาสัญญาสังขาร

อันนี้คือมุม ของการพิจารณาขันธ์5 ตามแนวแบบนี้ ไม่ต้องสะเปะสะปะ ไม่ต้องสะเปะสะปะ ไปลึกเกินหรือไปละเอียดเกิน ไปมุมนี้ แต่เมื่อมองแล้วเนี่ยต้องให้เห็นสภาพชัด คำว่าชัดคือเชื่อจริงๆว่ามันเกิดจากผัสสะ เวทนาสัญญาสังขาร เกิดเพราะผัสสะ เชื่อจริงๆว่ามันไม่ใช่ของเราจริงๆ เชื่อจริงๆว่ามันเป็นสิ่งบังคับไม่ได้จริงๆ นี่คือเชื่อจริงๆ นี่คือผ่านขั้นตอน แรกของความความสำเร็จในเรื่องการทำ ความรู้จักขันธ์ทั้ง5 ทำความรู้จักขันธ์5ในแง่นี้เพื่อเข้าถึงคำว่า เข้าใจจริงๆไม่สงสัยจริงๆ ในแง่ที่ขันธ์5นั้นไม่ใช่เรา ในแง่ที่ขันธ์5นั้นเป็นสิ่งเกิดดับ ในแง่ที่ขันธ์5 นั้นหน้าตาเป็นแบบนี้แบบนี้ ในแง่ที่ ขันธ์5นั้นเกิดจากสิ่งนี้สิ่งนี้ ในแง่ที่ชั้น5นั้นจะดับสนิทไปเพราะอย่างนี้ๆ

อันนี้คือ ข้อที่พระองค์ ต้องการให้ง่ายขึ้น สำหรับไปมองมันก็จะ ไม่มีสะเปะสะปะ ถ้าเรายังไม่เข้าใจใน แบบที่เรารู้สึกเชื่ออย่างชัดลงไปเนี่ย ก็ต้องทำซ้ำจนกว่าจะรู้สึกจริงๆ ว่ามันเป็นอย่างนี้จริง ๆ นี่คือขั้นแรก ขั้นให้เกิดความเข้าใจและเชื่อจริงๆ ต่อมามันมีเรื่องของการทำความเข้าใจ แล้วให้เบื่อหน่ายตรงขั้นเบื่อหน่ายจางคลาย หลุดพ้นเนี่ย มันเป็นเรื่องที่มี รายละเอียดด้านอารมณ์และความรู้สึกสูงมาก ในคำว่าเบื่อเป็นเรื่องของอารมณ์ มันเป็นเรื่องของความรู้สึก

ถ้าจิตนั้นยัง แข็งกระด้างอยู่นะ มันไม่ค่อยรู้สึก ในด้านอารมณ์มันไม่อ่อนโยน มันไม่มันยัง ไม่พริ้วไหว ตรงนี้ก็จะต้องมีการบ่มเพาะ ในรายละเอียดด้านอารมณ์ ให้อ่อนโยน ให้บริสุทธิ์ ให้เบาบางสูง อันนี้ก็จะมีผลในทางที่เขาจะรู้สึกง่าย รู้ซึ้งง่าย การปฏิบัติมันก็จะมีข้อ ที่บุคคลควรรู้ว่ารักษาศีลเพื่ออะไร เราต้องรักษาศีลเพื่อให้จิตนั้นได้ ปรับสภาพการเป็นจิตสะอาดเพื่อง่ายต่อการฝึก สมาธิและเพื่อง่ายต่อการเจริญวิปัสสนา ฝึกสมาธิเพื่ออะไรเพื่อให้จิตมีพลัง พลังเอาไปทำไม สำหรับจะมีคุณภาพในยามจะ เอาไปใช้ตามพิจารณาขันธ์ทั้ง5 ให้รู้ แจ้งตามเป็นจริง

ในการพิจารณาธรรมเนี่ย เขาไม่ได้ความ ไม่ได้ใช้สมาธิระดับฌาน แต่ว่าจะใช้แค่อุปจารสมาธิเท่านั้น หากบุคคลใดทำสมาธิเข้าถึงฌานยิ่งลึกเท่าไหร่ยิ่งมีคุณภาพยิ่งมีคุณภาพ อย่างเช่นในส่วนของสมาธิอันเป็นสัมมาสัมมาสมาธิท่านพูดถึงสมาธิที่อยู่ใน รูปฌาน1-4เท่านั้นไม่ไปที่อรูปสมาธิ ไม่พูดถึงอรูป สมาธิจะทำให้เกิดการรวมระงับ ในตนเองในแบบไม่ซัดส่ายแล้วมันคงเป็น กลุ่มความหนาแน่นของความระงับอย่างมีพลัง

เนี่ยท่านหมายถึงสมาธิฌาน1-4 แต่อรูป สมาธิเป็นเรื่องทำให้ จิตกระจายคลาย ปล่อยออกจากตัว คลายกระจายออกจนทำให้ จิตนั้นบางจางลง ไม่ก่อรูปรวมพลัง แต่ก่อรูปกระจายคลายออกสมาธิแบบนั้น เนี่ยพระพุทธเจ้าไม่ได้ เอามาใช้ในการจะ มีส่วนช่วยต่อการเจริญวิปัสสนา ท่าน... ทำให้จิตรวมตัวไม่กระจายตัว รูปสมาธิเป็นเรื่องสมาธิของการรวมตัวเมื่อรวมจะเกิดพลังเมื่อกระจายจะเกิดความว่าง ความบางความจางและก็ได้

ความรู้สึกเป็น ที่สบายทางอารมณ์ระงับไม่ได้ก่อให้ เกิดพลังนี้เกิดอรูปสมาธิ แต่ถ้าจะเกิดพลังต้องรูปสมาธิฌาน1-4เป็น สมาธิที่ทำให้เกิดพลัง แต่พอเราทำจริงๆแล้วเนี่ย เมื่อถึงคราวจะพิจารณาธรรมหรือเพ่งตามดู ตามสังเกตอะไร มันจะต้องอยู่ในจุดที่ จิตคิดได้ สังเกตได้ พิจารณาได้ จิตอย่าง นั้นคือจะต้องเป็นจิตไม่มีเอกัคคตา เป็นจุดเดียวแต่เป็นจิตที่ถอยเอกัคคตา ออกไปแล้วเหลือจิตที่อยู่ในภาพพร้อมจะ พริ้วไหวในการจะรู้ ในการจะทราบใน การพิจารณา แต่ยังมี ความเป็นสมาธิหล่อเลี้ยงอยู่ ไม่สลายตัว

นั่นคือจิตที่ ออกจากฌาน คุณภาพของจิตที่ออกจากฌาน พอออกมาจะไม่เท่ากันอย่างเช่น ถ้าออกจากฌาน 1เข้าสมาธิ ได้แค่ฌานที่1 เวลาจะทำการพิจารณาธรรม หรือศึกษาธรรมเนี่ยก็ต้องถอยจากฌานที่ 1 อยู่ดีถอยเมื่อถอยแล้ว จิตก็จะได้ความสงบเย็น แต่ความหนา หนักของความระงับเนี่ยจะไม่มาก แต่ได้ก็สงบเย็นสดใส จิตอย่างนี้ก็ พิจารณาธรรมได้ แต่ความหนาของสมาธิเขาจะน้อย พลังก็จะน้อยตามไปด้วย บางทีเจอ อะไรที่มัน ลึกละเอียดอาจจะหมดแรงหรือ หมดพลัง

ถอยจากฌานที่2 เมื่อออกจากฌานที่2 ระดับ การคั่งค้างของความหนาของสมาธิ ก็จะดีกว่า ถอยจากฌานที่3ก็ต้องดี กว่าฌานที่2 ออกจากฌานที่4ก็ย่อมดีกว่า ทุกๆฌานพอออกมาจากฌานที่4 มันชาร์จไปในระดับสูงสุดเลยเต็มที่เต็มปรี่มาเลย พอเต็มแล้วเนี่ยก็ต้องถอยออกจากฌานแล้ว ก็มาใช้จิตอยู่ในระดับที่อ่อนโยน คิดได้ พิจารณาได้ ทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆได้ นั่นก็คืออุปจารสมาธินั่นเอง อยู่ตรงนั้นแต่อุปจาระที่ถอยจากฌาน4 มันเป็นอุปจาระที่

หนุนด้วยความหนาของความนิ่ง ที่เป็นผืนกว้างเลย ยากจะสลายตัว...ไม่หลุด พิจารณาแล้วไม่หมดพลังอันนี้คือข้อของ สมาธิยิ่งลึก ยิ่งดี แต่พอจะใช้จริงๆ เขาใช้แค่อุปจารสมาธิ การทำสมาธิมันเหมือนการ เข้าไปชาร์จ์อย่างเช่นเวลา เราจะพิจารณาธรรม แล้วเข้าสมาธิจนนิ่งก่อน ตอนเรา นิ่งเนี่ยเราจะไม่คิด เรา จะ ต้องไม่คิด เพื่อให้ จิตได้ชาร์จตัวเอง อยู่กับ การไม่ ไม่ทำงานการคิด ไม่ทำ ใส่ใจถึงจะได้เหมือนหยุดชาร์จหยุดนิ่งหยุดแช่ กับหยุดนิ่งหยุดแช่นานๆจิตเขา จะค่อยๆ ก่อความเต็ม ในตัวเองขึ้น เกิดความระงับ จะรู้สึกเต็ม พอออกจาก สมาธิจะ รู้สึกเต็ม นี่คือสมาธิ จิตมันรู้สึกเต็ม การเข้าจึงเป็นเรื่องการชาร์จ แต่ พอจะใช้คือต้องถอยออกมาถอยเสร็จ

เราก็จะพบว่า เราชาร์จได้เต็มหรือไม่เต็ม ได้เต็มแค่ไหน เหมือนชาร์จ แบตโทรศัพท์เลย ฌาน4 เหมือนชาร์จแล้วเต็มเลย แล้วถอดปลั๊ก เวลาจะใช้ จริงๆ เขาก็ใช้ตามการกินไฟตามปกติ ฌาน3 ก็ชาร์จ์เกือบเต็ม ฌาน2 ก็ชาร์จ ได้ครึ่งหนึ่ง ฌาน1 ก็ชาร์จได้ระดับหนึ่ง พอถอดปลั๊ก ชาร์จ ได้น้อยก็หมดเร็ว กว่า ชาร์จได้มากก็นานกว่าจะหมด นี่คือเรื่องของฌาน ก็จะเป็นอย่างนั้น มุ่ง หมายคือ ต้องการให้จิตนี้มีส่วนของพลัง ในการส่ง เสริมการเอาไปใช้ ทำการศึกษาขันธ์ทั้ง 5 นั่นเอง ถอยจากสมาธิที่แท้จริง มันจะ ได้ทั้งพลังได้ทั้ง ความสงบ ได้ทั้ง ความเรียบได้ทั้งความเย็น ได้ทั้งความใส นี่คือสมาธิ

ถ้าเราเข้าใจว่าเป้าหมายจริงๆ ถ้าคนต้องการแค่ สุขสงบก็ไปหยุดอยู่แค่ สมาธิ ก็พอใจแค่นั้น แต่ถ้าต้องการไกลไปกว่านั้น เขาก็จะทำการเติม รายละเอียด ด้านสำรวมระวัง ในส่วนความคิด ในส่วนการใช้ชีวิต ระวังกาม

คุณด้วย ระวังสิ่งที่ชอบ ระวังเรื่องไม่ชอบ เพิ่มเรื่องระวังมากขึ้น จะไปไกลกว่า ไปไกลกว่า แค่เอาดีหรือ แค่มีสุขในปัจจุบันจะต้องเอามรรคผล นิพพานด้วย งานก็จะต้องเพิ่มขึ้น เก็บรายละเอียดสูงขึ้น ที่นี้เราสรุปความ เข้าใจให้ตัวเอง ว่า ถ้าเราต้องการจะ เข้าถึงแก่นคือมรรคผลนิพพาน ตั้งแต่โสดาบัน ยันถึง สกทาคา อนาคา อรหันต์เนี๊ยะ

ถ้าจะถึงสิ่งนั้นต้องศึกษาขันธ์5 ให้แจ่มแจ้ง และคำว่า แจ่มแจ้งแล้วง่ายขึ้นละ เรารู้แง่เลยว่าเราจะมองแง่ไหน มองให้เห็นขันธ์ทั้ง5 ในแง่ที่จะพบว่ามันไม่ใช่เราให้เจอ ขันธ์5ไม่ใช่เราอย่างไร ไม่ได้มีเราใน ขันธ์5 อย่างไร มองให้เห็นขันธ์5ว่าเป็น สิ่งเกิดดับ ให้รู้ว่ามันเป็น สิ่งเกิด ดับก็ลองดู มองให้เห็นขันธ์ทั้ง5 ว่าเกิดจากอะไร ดับไปอย่างไร อันนี่คือข้อพื้นๆ เบื้องต้นเลย ตามนี้ กับฝึกสมาธิ ฝึกสมาธิก็รู้ว่าฝึกเพื่ออะไร เพื่อที่จะ ให้จิตได้รางวัลคือฌาน ฌานคือรางวัลแล้วนะ ในขณะที่เข้าถึงความเป็นฌาน โยมจะรู้สึกได้พลัง ได้สุขขณะนั่งและได้ รู้สึกอิ่มเต็มเมื่อออก ได้ความใสเย็นขึ้นมาด้วย นี่คือสมาธิก็คือ ได้เลยเหมือนกัน ทันที ได้พลัง ได้ความใส ได้ความเย็น ได้ชะล้างตน กับเรื่องของศีล ศีลก็คืออบรมเพื่อ ให้ตนนั้น ได้ปรับพื้น

ถ้าอยากทำสมาธิ สำเร็จต้องลงมาเก็บรายละเอียด เรื่องศีล เรื่องสำรวม เรื่องสำรวม เรื่องระวังบาปอกุศล นี่คือ ใครจะทำสมาธิ จู่ๆมาทำสมาธิอย่างเดียวไม่สำเร็จ จะทำสมาธิต้องทำอย่างอื่นด้วย คือรักษาศีลด้วยต้องสำรวมรักษาจิตด้วย นี่คือคนทำสมาธิ แต่ถ้าคนทำสมาธิไปถึง ก็จับกรรมฐานไม่ลงรายละเอียด เรื่องสำรวมการพูด การคิด การกระทำ ให้อยู่ในกรอบที่สำรวม

ระวัง ให้สะอาด ให้มันเย็น ให้มันอยู่ในควบคุม ทำสมาธิไม่สำเร็จ ถ้าเรา เข้าใจอย่างนี้ มันก็จะเหลือแต่ความ เพียรแล้วว่าเราจะ สามารถทำได้มากได้น้อย เราอบรมศีลได้มากหรือได้น้อย เราอบรมสมาธิเนี่ย เรามีความเพียรทำได้มาก หรือหรือได้น้อย เราไปตามศึกษาขันธ์5เนี่ย เราจริงกับมันได้มากหรือได้น้อยที่เนี้ย มันก็อยู่ที่เรา ว่าเราจะทำได้มากหรือ ได้น้อย

ในข้อการปฏิบัติซึ่งมัน ก็ไม่ได้ซับซ้อนอะไร จริงๆก็จะมี ข้อที่เรา จะมาทำความเข้าใจในเรื่องอริยสัจ อยู่อีก หลายเรื่องอาจารย์ตั้งใจมาว่า จะมาพูดเรื่องเหตุเกิดทุกข์นะทำไปทำมามันไปออก ศีลสมาธิไปซะนั่น กลัวจะหนักเกิน เพราะหนักจริงๆ เรื่องเหตุเกิดทุกข์ หรือเหตุเหตุเกิดชาติเนี่ย หรือเจ้าตัณหาเนี่ย เป็นสิ่งที่ต้องศึกษาเลย มีรายละเอียดมาก เมื่อจะวาดแผนที่ให้ ดูก็จะต้องวาดให้ครบ จะต้องพาโยมไป เรียนให้ครบ การที่จะละตัณหา มันก็ต้องรู้จักตัณหา ไม่งั้นละไม่ถูกจริงๆ ในศาสนานี้มีเรื่องกันละว่า การจะละ เขาจะละที่เหตุ เขาจะไม่ละที่ตัว เขาละที่เหตุ ใครมานั่งละที่ตัวเนี่ย ละไม่สำเร็จหรอก เขาบอก ธรรมใดเกิดแต่เหตุ พระตถาคตทรงตรัสถึงเหตุและการดับไปแห่งธรรมนั้นด้วยการดับที่เหตุ

พระพุทธเจ้าก็ใช้คำว่าถอนตัณหาขึ้นได้กระทั่งราก ทำลายตัณหาพร้อมทั้งเหตุ เขาใช้การทำลายที่เหตุ เหมือนกับ ท่านเปรียบว่าวิญญาณคือเชื้องอก ตัวรู้เนียะ เขาเรียกเชื้องอก ถ้าวิญญาณยังอยู่ การเกิดอีกต่อไปย่อมมีขึ้น คำว่าเชื้องอก ก็หมายถึง สิ่งที่มันจะไปงอกได้ ตัวรู้เนี่ยคือวิญญาณ เขาเปรียบเป็นเชื้องอก ถ้าเขายังอยู่วิญญาณยังอยู่เนี่ย การเกิดอีกต่อไปก็จะมีขึ้น แล้วถ้า

หาก ว่าจะไม่เกิดต้องทำลายเชื้องอก คำว่า ทำลายเชื้องอกคือ ต้องดับวิญญาณ ดับวิญญาณหรือตัวรู้เนี่ย แล้วถ้าเราจะดับตัวรู้แล้วจะดับยังไง ล่ะ ใครมาสอนอะไรเยอะแยะเนี่ยให้ละ ให้รู้ทันละ แล้วดับตัวรู้คำ ว่า ดับตัวรู้นี่คือดับเลย ถ้ายังมีชีวิตเนี่ยรู้ยังไงก็ ไม่ดับหรอก แต่ในการที่จะ ปรินิพพาน ของพระอรหันต์ท่านดับวิญญาณได้ ดับตัวรู้ได้

พระพุทธเจ้าบอก เคยมีฤาษีตนหนึ่ง เขาอยากจะรู้ว่า ดินน้ำไฟลมเนี่ยจะดับสนิทไปในที่ใด เขาตั้งคำถามเนี่ยแล้วก็ ไปหาคำตอบว่าไอ้ ดินน้ำไฟลมน้ำมันจะดับสนิทไปในที่ใด ก็หาไม่ได้ว่าดินน้ำไฟลม มันเป็นธาตุ มันเป็น สิ่งที่ทรงอยู่ตามธรรมชาติ มันไม่ได้ดับไปกับใครเขาหรอก ไม่มีใครตอบได้ไปถามมาทั่วแล้วที่สุด ก็วนมา มาถามพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็บอก ว่าเธอตั้งคำถามผิดนะ ที่บอกว่าดินน้ำ ไฟลมจะดับสนิทไปในที่ใด อันนี้เธอตั้งคำถามผิด ถ้าเธอจะตั้งคำถามให้ถูกเธอควรจะตั้งคำถามว่า ดินน้ำไฟลมในไม่อาจหยั่งลงสู่ ที่ใดได้ มีที่แห่งใดที่ดินน้ำไฟลม หยั่งเข้าไปไม่ได้ หยั่งเข้าไปไม่ถึง เธอควรตั้งคำถามแบบนี้ แต่ถ้าบอก ว่า ดินน้ำไฟลมจะดับสนิทในที่ใด เธอตั้งคำถามผิดเพราะดินน้ำไฟลมเป็นธาตุ ที่ทรงอยู่ตามธรรมชาติ มันไม่ดับไปกับใครเขาหรอก

แล้วเมื่อท่านบอกอย่างนี้ แล้วท่านก็ตรัสภาษิตว่า สิ่งๆหนึ่งซึ่ง บุคคลพึงรู้แจ้ง เป็นสิ่งที่ไม่มี ปรากฏการณ์ไม่มีที่สุด แต่มีทางปฏิบัติ เข้าไปถึงได้โดยรอบนั้นมีอยู่ สิ่งนั้น แหละดินน้ำไฟลมไม่หยั่งลงได้ สิ่งนั้น แหละความยาวความสั้น ความเล็ก ความใหญ่ ความงาม ความไม่งาม ไม่หยั่งลงได้ สิ่งนั้น

แหละนามรูปดับสนิทไม่มีเหลือ นาม รูป ดับสนิทในสิ่งนั้น เพราะการดับสนิทของวิญญาณ อันนี้คือข้อภาษิต เข้าใจคำ ว่าดับสนิทไหม ดับสนิทคือเหลือไหม ถ้าเหลือเรียกดับสนิทไหม ถ้าเหลือก็แสดงว่าดับ ไม่สนิท ถ้าสนิทก็คือไม่เหลือ ใช่ไหม ไม่เหลือแล้วทำไงดี ทีนี้เราจะดับวิญญาณ คือตัวรู้เนี่ย เราจะดับอย่างไร ในหลักการ เขาดับที่ตัวไม่ได้

พระพุทธเจ้าก็เปรียบ วิธีการคือ เปรียบเหมือนนามรูปหรือ เปรียบรูปเวทนาสัญญาสังขาร เปรียบเหมือนเสากระโดง เสากระโดงเรือ เปรียบวิญญาณหรือตัวรู้เนี่ยเป็นเงาของเสากระโดง เปรียบตัวรู้หรือวิญญาณเป็นเงาเสากระโดง เปรียบรูปเวทนาสัญญาสังขาร เป็นเสากระโดง ทีนี้ถ้าอยากให้เงาหมดไป เอาเงาออกได้ไหม ไม่ได้ต้องเอาเสากระโดงออก เงาถึงหมดไป วิญญาณคือเงา รูปเวทนาสัญญาสังขารคือเสากระโดง ถ้าต้องการให้ เงาหมดก็ต้องเอาเสากระโดงออก ดังนั้นถ้าต้องการให้วิญญาณนั้นดับไป ก็ต้องดับ ดับรูปเวทนาสัญญาสังขาร วิธีการของท่านท่านบอกว่าท่าน จะ ต้องการดับเงาก็ต้องถอนเสากระโดงออก แล้วก็เสากระโดงเรือมาหั่นเป็นชิ้นๆ เอาไปเผา เผาเสร็จแล้ว แล้วก็ป่นป่นแล้วก็ ไปละลายน้ำ ไม่เหลือเสากระโดงแล้ว เสากระโดงไม่เหลือ เงาเหลือมั้ย เงาก็ไม่เหลือ

ดังนั้นอยากกำจัดเงาเขาไม่ได้กำจัดที่เงา แต่ไปกำจัดสิ่งที่ทำให้ เกิดเงาซะ นั่นคือเสากระโดงในข้อนี้คือถ้าจะจัดการ วิญญาณเขาไม่ดับที่ตัววิญญาณ เขาไปจัดการที่รูปเวทนาสัญญาสังขารซะ เพราะวิญญาณหรือตัวรู้จะมีอยู่ก็ต้องอาศัยรูป เวทนาสัญญาสังขารวิญญาณในการตั้งอยู่ ถ้าจะดับวิญญาณก็

ต้องจัดการดับไปที่ รูปเวทนาสัญญาสังขาร รูป เวทนา สัญญา สังขาร ดับ วิญญาณจึงดับ ไม่ดับที่ตัว วิญญาณ อยากดับวิญญาณแต่ดับที่ตัววิญญาณไม่ได้ ต้องไปดับที่รูปเวทนาสัญญาสังขาร

ทีนี้ถ้าจะดับรูปเวทนาสัญญาสังขาร จะดับ ยังไง ก็ดับที่ตัวไม่ได้อีก รูปเนี่ยยัง ไงเดี๋ยวเขาก็ดับ พอร่างกายแตกเดี๋ยว เขาก็ดับ แต่เวทนาสัญญาสังขาร ดับเวทนา ขันธ์ ดับสัญญาขันธ์ ดับสังขารขันธ์ คำว่าดับก็คือทำให้เขาก่อเกิดขึ้นอีกไม่ได้ ถ้าเวทนาสัญญาสังขารยังก่อตัวขึ้นได้อีก วิญญาณยังอยู่ไหม วิญญาณก็ยัง ต้องอยู่ตัวรู้ก็ต้องอยู่ วิธีจะดับ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ ก็ไม่ได้ดับที่ตัวอีก ต้องไปทำให้ ผัสสะขาดไป เพราะมีผัสสะจึงมีเวทนาสัญญาสังขาร ถ้าจะดับเวทนาสัญญาสังขารให้สนิท ไม่ให้เกิดขึ้นได้อีก ก็ต้องทำให้ หมดผัสสะ เพราะถ้ายังมีผัสสะเวทนา สัญญาสังขาร ก็ยังมี เวทนาสัญญาสังขาร ยังมี วิญญาณก็จะ ยังอยู่ ถ้าจะดับ วิญญาณก็ต้องดับไปที่ รูปเวทนา สัญญา สังขาร ดับที่ตัววิญญาณไม่ได้ เจ้ารูปยังไง เดี๋ยวก็ดับ เดี๋ยวตายมันก็ดับ แต่เวทนาสัญญาสังขารจะไม่ดับ

ตราบเท่าเหตุปัจจัยเขายังอยู่เขาจะยังอยู่ แล้วเหตุ ที่ทำให้ มีเวทนาขันธ์สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ คืออะไร ก็คือผัสสะ นั้นถ้าต้องการ ให้เวทนาขันธ์สัญญา ขันธ์สังขารขันธ์ ดับ คือเกิดขึ้นไม่ได้อีกก็ต้องทำลาย ที่เหตุคือต้อง ทำให้ผัสสะนั้น ขาดไปต้องไม่มีผัสสะ ก็เลยต้องมาจัดการที่ผัสสะ ทำให้ไม่มีผัสสะทำให้จิตไม่ก่อการสัมผัส ต้องดับผัสสะ สัญญาเวทนาสังขารถึงดับ ทีนี้เวลาจะมาดับผัสสะ มันดับตรงๆที่ผัสสะ ดับยังไง ดับไม่ได้อีก ดับตรงตัวผัสสะ

ก็ดับไม่ได้อีก ต้องดับที่เหตุอีกละ เหตุที่ทำให้ มีผัสสะคือ เจตนา จะทำให้สิ้นผัสสะ แล้วก็ ต้องไปดับ ที่เจตนามันดับตรงผัสสะไม่ได้อีกเหมือนกัน ต้องดับความตั้งใจ อย่าให้จิต ก่อความ ตั้งใจ ต้องให้ไม่มีความตั้งใจ ทำให้ไม่มีความตั้งใจเนี่ย ทำยังไงอ่ะ ยากมากเลย ทำให้จิตดับความตั้งใจ ไม่เหลือตั้งใจ แค่ตั้งใจ จะดับความตั้งใจ ก็ตั้งใจแล้วเนี่ย แค่จะดับนี่ก็ตั้งใจละ แล้วจะดับกิริยาที่มันเป็นความตั้งใจไม่ให้มี เนียะ ดับยังไง ก็ไปดับตรงตัวตั้งใจ ไม่ได้อีก ต้องดับที่ เหตุอีกละ เหตุอะไรพบว่า ถ้าจะดับกิริยาของจิตที่เป็น ความตั้งใจ ก็ไปดับที่ตัณหา กลายเป็นมาจบ ตรงตัณหา

พอตัณหาดับหมดความต้องการทุกสิ่ง จิตมันจะทิ้งทุกสิ่ง พอทิ้งทุกสิ่งมันจะหยุดตัวเอง เหมือนเราพอไม่ต้องการจะดู มันจะหยุดดู ไม่ต้องการจะฟังมันจะหยุดฟัง ไม่ต้องการจะทราบมันจะหยุดรับ ไม่ต้องการ ทุกสิ่ง มันจะหยุดอยู่กับตัว มันไม่น้อมเลย ในจุดที่จิตสิ้นความต้องการทุกสิ่งได้ โดยแท้จริงมันทำให้จิตเกิดกิริยาที่ เรียกว่าหยุด ในการหยุดที่สมบูรณ์หรือ ระงับตัวอย่างสมบูรณ์ของการหยุดเนี่ย กิริยาของจิตไม่เคลื่อนตัวเนี่ย ความความตั้งใจจะมีได้ไหม ไม่ได้ เพราะทุกการ เคลื่อนกิริยามันจะต้องใช้ความตั้งใจ แต่พอหยุดหมดเนี่ยเจตนาจะดับ ในจุดนี้พุทธเจ้าพบว่า

ถ้าจะดับเจตนาให้สิ้นไปให้หยุด ต้องทำ ให้สิ้นตัณหา เพราะสิ้นตัณหาแล้วกิริยา จิตจะหยุดหมด เมื่อกริยาจิตหยุดหมดเนี่ย ระงับตัวหมดก็ใช้คำว่าระงับ สังขารคือหยุดกิริยาหมดเนี่ย เจตนาก็จะ ไม่ก่อตัวทำหน้าที่ เจตนาก็จะไม่เกิดขึ้น เมื่อกริยาหยุดเจตนาจะดับ เมื่อเจตนาดับ ผัสสะจะดับ เมื่อผัสสะดับ

เวทนาสัญญาสังขารเกิดไม่ได้ เวทนาสัญญาสังขารเกิดไม่ได้ วิญญาณก็ไม่มีที่ตั้ง กลายเป็นว่าถ้าจะ ดับวิญญาณ ต้องดับเวทนาสัญญาสังขาร จะดับเวทนาสัญญาสังขาร ต้องทำให้ผัสสะ ไม่มี จะทำให้ผัสสะไม่มีต้องดับที่ เจตนา จะให้ไม่มีเจตนา ต้องทำให้สิ้นตัณหา

ทีนี้ จะทำให้สิ้นตัณหาดับที่ตัณหาอีกได้มั้ย ก็ไม่ได้อีก จะทำให้จิตสิ้นความต้องการ ก็เป็นละไอ้ตรงที่ความต้องการ ตรงๆก็ไม่ได้ จิตจะคลายความต้องการ มันก็ต้องละที่เหตุอีกเหมือนกัน เพราะว่า เหตุที่จิตยังต้องการนั่นหมายถึงว่า ต้องการอะไรอะไรก็คือยังต้องมีสิ่งที่ต้องการ คำว่า ต้องการมันไม่มีว่า ต้องการลอยลอย ตัณหาคือความอยาก มันไม่มีว่าอยากลอยๆ มันมีว่าอยากอะไร คือต้องการอะไร มันมีสิ่งที่ต้องการ

วิธีการทำลายตัณหาเนี่ยเขาไม่ได้ละที่ตัวตัญหา เขาทำให้จิตคลายความต้องการ ออกจากสิ่งที่ต้องการ แล้วทำไมจึงยังต้องการล่ะ เหตุผลที่ต้องการต้องการมีต้องการเป็น ต้องการได้อะไร เพราะอะไร เหตุอะไรที่ต้องการ ก็เพราะว่าชอบเพราะชอบจึงยังต้องการ เพราะชอบ เพราะพอใจ เพราะพอใจจึงต้องการ ถ้าไม่พอใจล่ะ ก็ไม่ต้องการ แต่เหตุที่ พอใจยินดีถึงต้องการ แต่ถ้าเบื่อ ก็ไม่ต้องการ

นั้น การจะทำให้สิ้นความต้องการ ก็ต้องไปทำลายความพอใจยินดี ไม่ได้มาทำลายที่ตัวความต้องการ แต่ทำลาย ตรงเป็นความพอใจยินดี ไม่ละที่ตัว แต่ละ ที่เหตุ ถ้ายังพอใจยินดีอยู่ จิตมันก็ยัง ต้องการอยู่ แต่ถ้า มันเบื่อเสีย มันไม่พอใจยินดีสิ่งนี้แล้วเนี่ย ความต้องการ เรื่องนั้นมันก็หมดไปเอง กลายเป็น

ต้องไปละความพอใจยินดี แล้ว มาละตรงตัวพอใจยินดี ก็ไม่ได้ละตรงนั้นอีก ต้องไปดูอีกว่า ทำไมถึงพอใจยินดี ก็เพราะว่ามองเห็นว่ามันดีจึงพอใจ ยินดี มองเห็นว่ามันดีอย่างนั้น มองเห็นว่า อย่างนี้มันจะทำให้สุข มองเห็นว่า เพราะการมองเห็นหรือเข้าใจสิ่งนั้นน่ะ

เข้าใจไปในทางว่ามันดี จึงเกิดความพอใจยินดี พอพอใจยินดีจึงเกิดความต้องการ พอมีความต้องการเจตนาจึงมี พอมีเจตนาผัสสะก็มี นี่ลากยาวไปเลย แล้วทำไมถึงพอใจยินดี ก็เพราะว่ามองว่ามันดี มองแง่ดีเห็นแต่ข้อดี จึงพอใจยินดี วิธีจัดการในข้อนี้ ก็เลยต้องให้เกิดการมองให้ครบ มองให้แจ่มแจ้ง มองให้เห็นข้อเสียด้วย มองให้ลึกไปกว่านั้นว่า ไอ้สิ่งที่ตนพอใจยินดีนะ มันไม่มีแก่นสารอย่างไร มันมีโทษอะไร แล้วถ้ามองได้ถูกลักษณะจริงๆ และเห็นตามได้จริงมันจะ เห็นข้อเสียซึ่ง ชวนให้ เบื่อได้เลย

พอเห็นหรือเข้าใจใหม่ว่า สิ่งนั้นมันมีข้อเสียเต็มไปหมด มันไม่มีแก่นสารเลยเนี่ย ไอ้ความพอใจยินดี ก็คลายออก เลิกพอใจ พอเลิกพอใจก็ เลิกต้องการ นี้คือการละความต้องการกลาย เป็นว่า ก็ไม่ได้ละที่ตัวอีก ต้องไปละที่เหตุอีก พอมีความรู้ถูกต้องว่าสิ่งนั้นมันไม่ มีแก่นสาร สิ่งนั้นมันมีข้อเสียมากมาย สิ่งนั้นมีโทษภัยสิ่งนั้นเป็นสิ่งเป็นทุกข์ แล้วถ้าเห็นอย่างนี้ได้ จริงๆ ในแบบที่ครบองค์ประกอบของการจะเห็นเลยเนี่ย ความพอใจ ติดใจ ยินดี ย่อมจางคลายออก จากที่เคยพอใจพร้อมจะเบื่อหน่าย พอเห็นว่ามันไม่ดีมันก็เบื่อ พอเบื่อก็คือไม่พอใจละ เมื่อเบื่อมันก็ไม่ต้องการแล้ว มันก็เลยเกิดการคลายความต้องการ เพราะเบื่อ นั้นการละตัณหามันจะไม่ได้ละที่ตัว แต่ไปละที่เหตุ เขาใช้

คำว่าถอนตัณหาขึ้น ได้กระทั่งราก ถ้าละที่ตัวมันของปลอม มานั่งรู้ทันความอยากรู้ทันละตรงตัว ละความคิดอยาก ละลงไปเลย นี่คือละที่ตัว แต่การทำให้สิ้นไปอย่างแท้จริงอย่างเด็ดขาด เป็นสมุจเฉทแล้วไม่กลับกำเริบเนี่ย จะต้องสิ้นไปเพราะรู้ชอบ พอสิ้นไปได้ เขาใช้คำว่าถอนตัณหาขึ้นได้ กระทั่งราก หรือทำลายตัณหาพร้อมทั้งเหตุ

อันนี่คือกลไกการละอย่างแท้จริง เนี้ยเขาละที่เหตุ พอรู้ชอบพอเข้าใจกระจ่าง ถูกลักษณะเลย เข้าใจสิ่งที่ต้องการว่า มันไม่มีแก่นสารอย่างแท้จริง นี่คือความรู้ชอบเกิดขึ้นละ ความรู้อัน นี้ทำให้จิตเนี่ยเปลี่ยนจากเคยชอบ ติดใจพอใจกลายเป็นเลิกชอบเพราะเลิกชอบ เลิกลึกไปกว่านั้นคือเบื่อเลย พอเบื่อมันก็ คลายความต้องการ พอเลิกชอบมัน ก็ไม่ต้องการแล้ว แต่ถ้ายังชอบอยู่ยังไงมันก็ต้องการ แต่ถ้าเลิกชอบด้วยตัวมันเอง มันก็ไม่ต้องการที่ตัวมันเอง ไม่ต้องบังคับเลย พอจิตคลายความต้องการ ในสิ่งนั้นได้ หรือคลายความต้องการได้กับทุกสิ่ง อย่างแท้จริง สำเร็จ เลิกชอบทุกสิ่งใดสำเร็จ ก็คลาย ความต้องการทุกสิ่งใดสำเร็จเหมือนกัน พอคลายความต้องการทุกสิ่งได้สำเร็จ จิตก็จะก่อภาวะที่หยุดระงับสังขาร ซึ่งจะเจอได้ที่ความสิ้นตัณหานี้นี่เอง เมื่อหยุดระงับสังขารกิริยาของจิตหยุด ระงับหมดหยุดการเคลื่อน

ในขณะที่หยุด การเคลื่อนระงับตัวอย่างสมบูรณ์ตรงเนี้ย ณ ที่ตรงจุดนั้นเจตนาย่อมดับ ไม่มีเจตนาก่อตัว เมื่อเจตนาดับผัสสะจึงไม่มี เมื่อผัสสะไม่มีเวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์เกิดไม่ได้ เมื่อเวทนา สัญญา สังขาร ก่อตัวไม่ได้ วิญญาณขันธ์ ก็ไม่มีที่ตั้ง แล้วถ้ารูปขันธ์แตกไปอีกขันธ์หนึ่งก็พอดี อันนี้

คือ การทำลายตัณหา พร้อมทั้งเหตุเขาดับกันอย่างนี้ เขาไม่ได้ดับที่ตัวเขาดับที่เหตุ ธรรมใดเกิดแต่เหตุ หมายถึงว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเกิด ล้วนมีเหตุทำให้เกิด และการจะดับสิ่งนั้นต้องดับที่เหตุ ไม่ได้ดับ ที่ตัว พุทธเจ้าดับที่อวิชชา อวิชาคือภาวะที่ไม่มีความรู้

เพราะไม่มีความรู้ มันจึงเกิดตัณหา มันจะเกิดความต้องการ แต่พอมีความรู้แล้วมันเลยเบื่อหน่าย มันไม่ต้องการแล้วเพราะรู้ว่าสิ่งนั้นมัน ไม่มีแก่นสาร กลายเป็นว่าคนเราจะต้อง หลุดพ้นด้วยปัญญาซะอย่างนั้น ไม่ได้หลุดพ้นด้วยสติ ไม่ได้หลุดพ้นด้วยต้องมานั่งละอะไร แต่จะหลุดพ้นเพราะรู้ชอบ หลุดพ้น คำว่าหลุดพ้น คือสิ้นตัณหาเพราะรู้ชอบ หรือหลุดพ้นด้วยปัญญา มีแต่สติเป็นเครื่องกั้น ปัญญาเป็นเครื่องประหารกิเลส ก็เลยต้องกลับมาที่ สร้างปัญญาอยู่ดีแล้วจะสร้างปัญญาก็ ต้องเป็นปัญญาเฉพาะเรื่องด้วย ความรู้ ในโลกมันเยอะ รู้แล้วก็ไม่ ได้ทำให้เบื่อโลก รู้ก็ไม่ได้หลุดพ้นนี้เต็มไปหมด สารพัดหลายพระสูตรเยอะแยะไปหมด รู้เยอะเกินไม่มีประโยชน์ด้วยซ้ำ รู้แค่เฉพาะเรื่องที่พอรู้เข้าไปแล้วได้ผล ความรู้มันทำให้สิ้นอาสวะได้เนี่ย คือรู้ที่ขันธ์5 กลับมาที่ขันธ์5

เท่ากับงานของเรานี่มันเหลืองานเดียว รู้แจ้งขันธ์5แล้วเป็นได้ตั้งแต่โสดาบัน ยันอรหันต์เลยเหมือนงานอยู่แค่นี้ จริงๆ แล้วจะรู้แจ้งขันธ์5อย่างมีประสิทธิภาพ ทำจิตให้ เป็นสมาธิให้สำเร็จ เวลาพิจารณามันจะมีพลัง และจะทำสมาธิได้ สำเร็จก็ต้องกลับมารักษาศีลอยู่ดี ไม่อย่างนั้นสมาธิก็ทำไม่ได้ ที่สุดก็ กลับมาว่า จะ ทำที่สุดทุกข์ หลุดพ้นได้ ต้องกลับมารักษาศีลอยู่ดี ฝึกสมาธิ

ศึกษาขันธ์5 พอรู้ชอบจิตก็เลยเลิก เบื่อ หน่าย คลายความพอใจยินดี พอเลิกพอใจ มันก็คลายความต้องการ พอสิ้นความต้องการ เจตนาดับ ผัสสะขาด สัญญาเวทนาดับ เจอนิพพาน ที่ความสิ้นตัณหา

อาจารย์ฉายภาพให้ดูอีกรอบนึง ไม่รู้ว่าจำได้อีกมั้ย ว่าถ้าโยมอยากจะละอะไร ต้องดูว่าสิ่งที่จะละ ก็คือตัณหา และการละไม่ได้ละที่ตัว ต้องละที่เหตุ อันนี้ คือถูกต้อง แล้วการละไม่ได้ละด้วยสติ แต่มันจะสิ้นไป ด้วยปัญญา พุทธเจ้าให้ละด้วยปัญญา พอสมควร กราบลาพระ

ถอดคำบรรยายและเรียบเรียงโดย วีร์ศรุต กรณ์ธนาทรัพย์ : 29/4/2566

อ้างอิง:https://youtu.be/PplzIu5NAos